

# 希望舎便り

## ここから、いまから。



2022年5月発行

NO. 38

令和4年度第1号の希望舎だより「ここから、いまから」発行に際し、一言ご挨拶を申し上げます。

季節的には、過ごしやすい季節となりましたが、新型コロナウイルス対策は継続の必要があります。ご利用者様の生活に、ご不便をおかけすることが多々あります。

今後につきましては、安全対策をしっかりとりながら新しい生活スタイルを築き上げていく所存でございます。

先日、法人の理事会・評議委員会を開催し、令和4年度事業計画等の承認を得ました。重点目標として、1.コロナ感染対策、2.職員の質の向上・定着、3.高齢化・重度化による支援の充実、4.生産活動の新たな科目の立ち上げ、の4つを上げました。

上記4つを重点に、ご利用者様にとって、安心・安全な施設利用が出来るように、職員一同精進してまいります。

今後におきましても、ご家族様、地域の皆様のご理解とご協力を、お願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



令和4年5月吉日

社会福祉法人 日本傷痍者更生会  
障がい者支援施設 希望舎  
施設長 辻 譲治



希望舎の桜と花

今年は、全国で一番早く福岡県の開花宣言がありました！！丁度満開になった3/28・29・30に、岡垣町にある成田山に花見に行きました。成田山では、満開の桜と海を一望する事ができ、とても良い景色が見られます。新型コロナウイルス感染防止の為、以前のように外出等が出来ない状態も続いておりますが、良い気分転換になったとの声も聞く事が出来ました。ストレスが溜まる状況が続いておりますが、今後も工夫しながら楽しんで頂けるようにしていきます。



海老津駅前ギャラリーに、日本傷痍者更生会の各事業所で製作した作品を展示させて頂きました。希望舎は、春の風景を花紙や色紙等を使用して表現し、ご利用者様に貼って頂きました。普段は参加されないご利用者様も、楽しみながら取り組まれていました。大きな作品なので、出来上がるまでに時間が掛かりましたが、出来上がった作品を見られて、皆様喜ばれていました。

福岡県遠賀郡岡垣町海老津3丁目2-10

社会福祉法人 日本傷痍者更生会

障がい者支援施設 希望舎

発行責任者 辻 譲治

電話 093-282-0223 FAX 282-0297



★指定特定相談支援事業

★指定障害児相談支援事業

遠賀郡岡垣町海老津3-2-10

希望舎内

電話 080-1537-2346

リアン

希望舎

☆誌面の写真については、ご本人様の同意を得て掲載しています。



# 健康だより

**フレイルとは**健康と要介護・寝たきりの間を指し、簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。  
「Frailty(虚弱)」が語源となっており、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。

要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。

改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。



☆以下の11の質問のうち、右側に多くチェックが付くほどフレイルの可能性が高くなります。

栄養・口腔	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が早いと思いますか	はい	いいえ
社会性・心	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

右の欄についてチェックが6つ以上は要注意、フレイルのリスクが高くなっています。さらに右の欄のチェックが一つ増えるごとに、フレイルのリスクが2倍ずつ増えると言われてます。

\*\*\*\*\*

右の欄のほとんどにチェックがつく場合は、1～2年後にはフレイルから要介護になる可能性が高いです。

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。からだの機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

お口の体操もフレイル予防に有効です。  
3回続けて、言ってみましょう♪

\* とのりのたけがきにたけたてかけたのは、たけたてたかったからたけたてかけた  
『隣の竹垣に竹立てかけたのは、竹立てたかったから竹立てかけた』

\* きくくり きくくり みきくくり あわせてきくくり ろくきくくり  
『菊栗 菊栗 三菊栗 合わせて菊栗 六菊栗』

\* めきにくいぎ ひきめきにくいぎ くぎめきでぬくぎ  
『抜きにくい釘 引き抜きにくい釘 釘抜きで抜く釘』

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

さかな (魚) あぶら (油) にく (肉) きゅうり (キュウリ) やさい (野菜) かいそう (かいそう) いも (いも) たまご (たまご) だ い ず せい ひん (だ い ず せい ひん) く だ も の (くだもの)

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

## 深呼吸(心肺機能)

1・2・3・4カウント  
ゆっくり吸って  
1・2・3・4カウント  
ゆっくり吐いて  
★5～8回

## ふくらはぎ伸ばし(血流)

右足を大きく後ろに下げる  
ひざを伸ばして  
かかとを床につける  
前の左足のひざを曲げる  
★息を止めずに  
45秒キープ  
反対の足も!

## 肩甲骨寄せ(姿勢)

胸を張りながら  
両ひじを後ろに引く  
★息を止めずに  
15秒キープ 2回

## スクワット(足・腰)

肩幅より広く  
つま先を外に向けて足を開く  
おしりを突き出すようにひざを曲げる  
上下に動かさないように  
★30～45秒キープ  
ゆっくり立ち上がる 5～8回

フレイル  
予防体操

## 腕を回して肩まわし(肩まわり)

両手を肩の上の  
のせる。肘を  
ゆっくり大きく回す  
★下から上へ  
後まわし…8回  
★上から下へ  
前まわし…8回

## 肩甲骨伸ばし(背中)

両ひじを伸ばしたまま  
腕を前に伸ばす  
★息を止めずに  
15秒キープ 2回

## その場ウォーキング(体力)(つまづき防止)

① ② ③  
①下に降ろした  
両手の  
手のひらに  
膝をタッチ  
させながら  
その場歩き  
★息を止めずに  
15秒キープ 2回  
② [不安定ならば]  
椅子などの  
背もたれなどを  
持って、膝を  
高く上げることを  
意識して  
その場歩き  
③ [立つことが不安であれば]  
③椅子に座りながら  
膝を高く上げて  
その場歩き  
★50歩…100歩  
ゆっくり～少し早歩きの  
リズム